

SESC



PROJETO HORTO MEDICINAL

GRUPO TEMÁTICO: POLÍTICAS SOCIAIS VOLTADAS PARA SEGMENTOS ESPECÍFICOS -
MOVIMENTOS SOCIAIS E AÇÃO SOCIOCULTURAL

Sumário

| | |
|------------------------------------|----|
| 1. Justificativa..... | 3 |
| 2. Objetivos..... | 4 |
| 3. Público Alvo e Atendimento..... | 5 |
| 4. Metodologia..... | 6 |
| 5. Conclusão | 11 |
| 6. Bibliografia | 13 |
| 7. Anexos | 15 |

1. JUSTIFICATIVA

A fitoterapia ou o uso das plantas e ervas medicinais como prática terapêutica vem desde a antiguidade, onde os egípcios, os chineses e muitos outros povos já usavam e catalogavam as plantas para cura e alívio de males. Até hoje esses saberes são repassados de geração a geração por mestres raizeiros e pelo povo em geral através da tradição oral e do acúmulo de saberes específicos de cada região; e, nesse contexto o Projeto Horto Medicinal além do uso da fitoterapia como prática de saúde preventiva, curativa e



terapêutica, agrega outros fatores de auxílio e prevenção como o incentivo ao cultivo e consumo de alimentos orgânicos, ou seja, sem agrotóxicos (“venenos”) e/ou fertilizantes químicos e industrializados. Por meio do cultivo, manuseio e manutenção caseira ou comunitária de hortaliças e plantas medicinais e do incentivo ao plantio de fruteiras; como também através do cultivo de plantas ornamentais, que ambientam e arborizam os lares, favorecendo

terapeuticamente o bem-estar e desenvolvendo um processo de vivências, pesquisa, autoformação e construção coletiva; nós, educadores, artesãos, agricultores e ativistas sociais e ecológicos, disseminando práticas educativas e reflexivas, agroecológicas e ambientais; inspiramos-nos na pedagogia de Paulo Freire e afirmamos que a ação humana tem haver com um conjunto de



práticas cotidianas responsáveis, pois, ao refletirmos a conjuntura da saúde no país, que revela a desigualdade social como um dos fatores que impedem o acesso à saúde, nos sensibiliza a trabalhar a medicina popular criando canais de acesso com baixo custo e eficácia. Pois sabemos que as plantas medicinais e a agricultura orgânica, apesar de sua eficácia, não tem espaço para expansão, uma vez que, confronta os mecanismos sociais de valorização das indústrias

farmacêutica e alimentícia. Dentro desse contexto nos propomos a desenvolver e vivenciar novos hábitos e costumes responsáveis com todos e consigo.

2.OBJETIVOS

GERAL:

Difundir e conjugar saberes e fazeres da cultura popular tradicional presentes na medicina popular alternativa e nas brincadeiras tradicionais, proporcionando o desenvolvimento e o aprendizado crítico - reflexivo de comunidades em situação de vulnerabilidade social.

ESPECÍFICOS:

- Desenvolver ação educativa junto a comunidades e entidades encaminhadas pelo Programa Assistência - SESC.
- Desenvolver ações de promoção e mobilização acerca dos direitos e deveres que perpassam a prática da atuação comunitária.
- Discussão sobre a produção de alimentos orgânicos, agroindústria e os males causados pelos agrotóxicos.
- Divulgação de sistemas de aproveitamento e reutilização de água.
- Produção de conhecimento e informações sobre as relações e práticas cotidianas no manuseio, manutenção e cultivo de plantas e ervas medicinais.
- Incentivar os laços de solidariedade, auto-estima e confiança entre pessoas e grupos.
- Resignificação de espaços públicos e residenciais por meio de discussões e de ambientação.
- Reutilização de recipientes recicláveis e reaproveitáveis para construção de jarros e canteiros.
- Doação de mudas terapêuticas.
- Difusão dos conhecimentos científicos a cerca dos princípios ativos da plantas e ervas medicinais.
- Catalogar os saberes da comunidade e integrá-los ao processo de socialização.

- Desenvolver manuais e métodos pedagógicos para propagar os conhecimentos científicos e populares presentes na medicina popular alternativa.
- Desenvolver numa perspectiva dialógica com a comunidade, uma pedagogia fraterna e ecossistêmica que desperte o cuidado com o meio ambiente.



Produção de Alimentos Orgânicos

3. PÚBLICO ALVO E ATENDIMENTO

Entidades, comunidades e lideranças comunitárias encaminhadas pelo programa assistência gerando o atendimento de duas turmas a cada (3) três meses e resultando no conjunto de (8) oito comunidades atendidas no decorrer de (1) um ano.

4. METODOLOGIA

A pelo menos 20 (vinte) milênios o homo sapiens deixou a floresta auto-sustentável e natural, para formar os protótipos das primeiras civilizações em comunidades sedentárias e em consequência desse processo o homem foi perdendo as múltiplas sensibilidades, como a prática da auto cura a partir da vivência direta com as plantas em seu



habitat natural. O trabalho que visamos desenvolver com o SESC - Fortaleza consiste na importância do retorno das pessoas a essa vivência com a natureza, a partir do cultivo e utilização de ervas medicinais e aromáticas nas comunidades, quintais de casas, espaços de escolas e associações comunitárias, sob a intervenção de hortos medicinais, pensados e construídos coletivamente. O projeto que ora apresentamos visa movimentar a sensibilidade humana e a sua necessidade de convivência com o verde, através da construção de espaços coletivos de discussão das práticas sociais, pensando no respeito e na responsabilidade ecológica com o ambiente que convivemos, discutindo o que comemos e o preço que pagamos por usarmos agrotóxicos e seus impactos sobre a terra e na saúde humana, pois sabemos que os agrotóxicos são os causadores de epidemias nas populações que as consome.

Na perspectiva do desenvolvimento de uma pedagogia dialógica considerando os saberes populares e os aparatos científicos de fácil acesso é que pensamos e discutimos a responsabilidade e a sustentabilidade ecológica. Construindo assim oficinas, onde educadores e educandos, partilham do cultivo e da utilização de plantas medicinais e aromáticas para fins terapêuticos e de ambientação de espaços públicos e residenciais. Iniciamos assim uma rede de difusão de saberes populares que vai, desde a manipulação da terra no cultivo de plantas, perpassando pelo conhecimento dos nomes populares, científicos e o princípio ativo, até a utilização das partes das plantas e os tipos de doenças que combatem. Resultando na melhoria de práticas cotidianas responsáveis que gerem qualidade de vida.

A ação se desenvolverá da seguinte forma:

Serão atendidas 02 (duas) comunidades a cada 03 (três) meses, com 01 (um) encontro semanal em cada comunidade. Sendo selecionadas 20 (vinte) pessoas por comunidade.

| | |
|--------------------|---|
| 1° Encontro | <p>Apresentação da equipe.</p> <p>Dinâmica: Memória dos educandos – Discutindo as similaridades e as diferenças de cada indivíduo.</p> |
| 2° Encontro | <p>Apresentação do projeto.</p> <p>Discussão: As plantas utilizadas e a proposta educacional desenvolvida na comunidade.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 3° Encontro | <p>Avaliação do painel histórico.</p> <p>Discussão: Produção e manipulação do cultivo das ervas.</p> <p>Prática: Limpeza e adubação dos espaços, plantio das sementes e mudas.</p> <p>Dinâmica: Dança do Toré indígena</p> <p>Toré: É Deus no céu E os Índios na terra {2x}.</p> <p>E vamos ver quem pode mais É Deus no céu {2x}.</p> <p>(Domínio público étnico cearense)</p> <p>Desenho / colagem e construção do Painel Histórico.</p> |
| 4° Encontro | <p>Avaliação do painel histórico.</p> <p>Dinâmica: Mão e Terra</p> <p>Discussão: Agrotóxicos e seus impactos na saúde dos seres vivos.</p> <p>Início do plantio de sementes e mudas (Debate acerca da profundidade e composição do solo, quantidades de água e sol).</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |

| | |
|--------------------|---|
| | |
| 5° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: Utilização de ervas e chás orgânicos. (Capim santo e seus princípios ativos).</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 6° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: O que aprendemos e como observamos o nosso cotidiano?</p> <p>Dinâmica: Nó da ciranda (momento de dialogo coletivo para resolver problemas de direcionamento grupal).</p> <p>Prática: Produção do lambedor de Malvariço e plantio de mudas.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 7° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: O homem enquanto consumidor de recursos sociais e ambientais.</p> <p>Prática: Plantio e utilização da Cidreira Carmelita (momento com chá)</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 8° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: O que fazemos com nossos recursos hídricos na indústria, na escola, na rua e em casa?</p> <p>Dinâmica: Leitura de trechos do livro Fome Violação de Rodolfo Teófilo</p> <p>Prática: Plantio e utilização da Corama.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 9° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: Reaproveitamento do lixo orgânico e reciclável – Questionando uma cultura que investe mais em embalagens do que em alimentação de qualidade</p> <p>Prática: Construção de sementeiras e plantio de mudas de Quebra-Pedra.</p> <p>Dinâmica: Quantos passam por uma porta de uma só vez?(Reflexão sobre o papel da competição nas sociedades).</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |

| | |
|---------------------|---|
| 10° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: Embelezamento dos espaços públicos, casas e comunidade.</p> <p>Prática: Plantio e distribuição de mudas de Alfavaca - Cravo aos moradores das comunidades.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 11° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Dinâmica: Construção de cordel sobre a importância das plantas na nossa cultura.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 12° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Discussão: Documentário “As eras geológicas”.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 13° Encontro | <p>Avaliação dos Painéis Históricos.</p> <p>Prática: Construção do Memorial da Terra da comunidade.</p> <p>Discussão: A história da geografia do lugar e ocupação dos espaços pela comunidade.</p> <p>Construção do Painel Histórico.</p> |
| 14° Encontro | <p>Visita interativa ao Horto Medicinal do Projeto Escola de Vivências das Culturas Populares – Vivenda Barquinha de Noé - Caucaia - CE</p> |

Plantas que serão distribuídas durante as oficinas:

| | |
|--|--|
| Capim Santo (<i>Cymbopogon Citratus</i>) | <p>Erva aromática que exala um forte cheiro lembrando limão, suas flores são raras e estéreis, reproduz por filiação e permite até 4 cortes por ano produzindo o óleo essencial, partes usadas as folhas, os princípios ativos são: o citral é responsável pelo aroma e tem ação calmante e ante espasmódicas suaves, e o mirceno que tem ação analgésica, modo de</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | usar prepara-se o chá por infusão. |
| Malvariço (<i>Plectranthus mboinicus</i>) | Erva grande, perene, ereta e aromática. Originária das ilhas Amboin (Nova Guiné), produz por estaquia e a cada seis meses a plantas devem ser mudadas de local ao solo, as partes usadas às folhas frescas, princípios ativos, o timol que age como antimicrobiano, sendo o lambedor feito com as folhas frescas com açúcar ou mel; é eficaz para rouquidão. |
| Cidreira Carmelita (<i>Lippia Alba</i>) | Arbusto aromático comum nos países tropicais com até 1,8m de altura e galhos quebradiços, produz por estaquia com grande quantidade de folhas; uso das folhas (chá por infusão); possui limoneno e citral responsáveis pelo forte aroma; tem ação calmante e anticonvulsivante e espasmo lítico suave; alivia o mal estar gástrico e o estado de nervosismo. |
| Courama ou Coirama (<i>Kalanchoe Brasiliensis</i>) | Ervas grandes e suculentas de folhas carnosas ovais presas a um caule espesso, verde e ramificado; produzem por estaquia, as partes usadas são as folhas (sumo); possui cálcio e potássio; indicada para amolecimento de tumores e em compressas para dores de cabeça. |
| Quebra-Pedra (<i>Phyllanthus Amarus</i>) | Pequenas ervas eretas nascem em terrenos baldios após as chuvas daí seu caráter anual; utilizam-se as raízes ou toda a planta, analgésica para a musculatura específica da região uretral que facilita a movimentação sem sangrar e sem dor do calculo renal; também utilizada por pacientes com hepatite tipo B. |
| Alfavaca – Cravo (<i>Eugenia Caryophyllus</i>) | Medicamento usado na redução dos gases intestinais, para inchaço nas pernas e pés; originado do oriente e subespontâneo no Brasil. |

5. CONCLUSÃO

Com um publico participante de 26 (vinte e seis) membros que se reúnem semanalmente às sextas feiras de 9h as 11h e outros que visitam as atividades esporadicamente. A partir do dia 22 de maio de 2009 iniciamos os momentos onde as sextas feiras, discutimos a organização comunitária, a manipulação de plantas ao solo, difundindo os saberes medicinais e ambientais pertinentes às comunidades agregadas, a importância dos recursos naturais existentes. Esses momentos contam com participação dialogada das comunidades se colocando sobre os assuntos pertinentes como, parcerias construídas em desenvolvidas visando o bem estar coletivo das pessoas e dos grupos sociais. Assuntos como meio ambiente, consumo racional e consciente, reaproveitamento de detritos alternativamente são discutidos e descortinados em conjunto com os saberes da medicina alternativa.

Em relação ao espaço de produção das ervas, estamos, a partir do inicio do mês de julho implementando o protótipo de irrigação do espaço dos canteiros, contando com a colaboração do servidor Jerônimo que encaminhará a compra deste material, ou seja, encanamento de aspersão e ativamente da bomba hidráulica, já existente nos canteiros da Fazendinha. Solicitamos à gerencia, o pedido de plaquetas com informações educativas sobre as utilizações das ervas, seus nomes populares e científicos, dando maior acesso aos saberes, para as pessoas que visitam o local onde se encontram as mudas, assim como no exemplo utilizado pela farmácia viva do Jangurussu, FAC (Fundação de Amparo Comunitário), ver foto em anexo.

Contribuições Relevantes:

No dia 19 de junho de 09, a comunidade Guaé, devido a sua organização e luta pela manutenção de seu modo de vida alternativo, tem enfrentado grandes dificuldades com a infraestrutura de suas moradias e pela falta de uma renda percapta que favoreça a qualidade de vida nesta comunidade. Então emplementamos juntamente com a campanha Sesc Solidário a doação de 80 (oitenta) sextas básicas de alimento, assim como na comunidade do Parque Leblom com 150 (cento e cinqüenta) sextas que foram de grande contribuição para essas comunidades, por seu compromisso e relevância social.

Sentimos a necessidade de envolvermos melhor o grupo de Flautas Tapuios, crianças e adolescentes que ensaiam musicas tradicionais e étnicas na comunidade dos Guaés, pois ainda

não conseguimos implementar um trabalho concreto deste grupo no espaços do Sesc Iparana, mas pretendemos apóia-los com mais vigor nas próximas semanas.

Seguimento:

No ultimo sábado dia 20 (vinte) de junho de 09, o Projeto Horto Medicinal participou juntamente com outros projetos e parceiros da Ação Comunitária do Sesc Fortaleza da Copa Manoel Tobias, evento ocorrido na quadra do Sesc Iparana. Lá o Projeto distribuiu mudas e difundiu saberes das ervas medicinais, contando com a participação de três integrantes das comunidades participantes, na função de educadores comunitários : João Batista Pereira, Jânio da Silva Rodrigues e Ednardo da Silva Batista. Foi um momento de integração do projeto com outros seguimentos e ações do Programa Assistência em Fortaleza e região metropolitana, contribuindo ativamente na formação pessoal e social dessas pessoas como mais uma possibilidade de aprendizado.

Algumas de nossas reuniões tratamos do assunto preservação ambiental, mais especificamente sobre as margens do Rio Ceará, de lá moradores historicamente auxiliam a renda familiar e se alimentam do que o Rio produz, pesca artesanal e caça de caranguejos são as atividades mais praticadas pelos pescadores que também trabalham no mar em pequenas embarcações, canoas e jangadas. A situação hoje do rio, como foi colocada pela comunidade, é desesperadora! a agonia desse bem natural. Devido a sujeira, lixo e esgoto, também o assoreamento de suas margens, onde a água esta dando lugar a bancos de areia, inviabilizando o movimento de embarcações maiores, tendo em vista que os moradores utilizam as canoas pequenas no rio, as quais a alguns anos transportavam turistas e visitantes para as áreas do rio próximo a comunidade dos Guaés, ali a comunidade produzia e vendia para estes visitantes bijuterias a base de sementes, ajudando na renda daquelas famílias. No intuito de agirem frente a esta situação, as comunidades sentiram a necessidade de dar uma resposta social e coletiva a esta ação degradante, buscando informações na Semace, Ibama e Secretaria do Meio Ambiente sobre a existência de projetos de revitalização para o Rio Ceará.

Com as discussões acerca do problema ambiental no entorno do Sesc Iparana, resolvemos empreender uma ação dialógica com as instituições governamentais e as comunidades que margeiam o Rio Ceará, associações, pastorais e outras entidades com o objetivo de implementar um projeto educativo de preservação e limpeza do Rio Ceará. Acontecendo num primeiro momento um debate (Profissionais ambientais, secretarias de gov., Semace, Ibama e sociedade em geral) que será marcado para o dia 21 (vinte e um) de agosto de 2009 no espaço do Sesc Iparana, com local a definir com a gerencia. Essa ação é de grande importância, pois pretende

iniciar uma rede educativa comunitária de discussão e preservação ambiental onde em tempos de aquecimento do globo terrestre se faz pertinente, para darmos a atenção devida aos bens naturais que ainda nos restam e é nosso dever agirmos com organização e ação.

6. BIBLIOGRAFIA

ALLGEIER, Kurt. Receitas Milagrosas de Médicos e Místicos. Remédios naturais de dois milênios. Ediouro, 1986.

BALBACH, Alfons. A Flora Nacional na Medicina Doméstica. 23ª ed. – Itaquaquecetuba – SP – Edições “A edificação do lar”.

BALBACH, Alfons. As Frutas na Medicina Doméstica. 23ª ed. – Itaquaquecetuba – SP – Edições “A edificação do lar”.

BALBACH, Alfons. As Hortaliças na Medicina Doméstica. 26ª ed. – Itaquaquecetuba – SP – Edições “A edificação do lar”.

BALBINOT, Rodinei. Ação Pedagógica: entre verticalismo pedagógico e práxis dialógica– São Paulo: Paulinas, 2006 (Coleção Educação em Foco).

CARVALHO, Ana Bandeira de. As plantas e os Planetas: a utilização das plantas medicinais na astrologia médica. Rio de Janeiro: Record – Nova Era, 2000.

CARVALHO, Ângela Maria; JÚNIOR, Antonio Navarro. A Magia das Ervas e seu Axé. São Paulo – Madras, 2003.

CLAUSNITZER, Ilse. Guia Prático da Alimentação Macrobiótica Zen – segundo o prof. Ohsawa. 6ª ed. – Porto Alegre – RS – Associação Macrobiótica de Porto Alegre – 1981.

FREIRE, Paulo. Ação Cultural Para a Liberdade: e outros escritos. 4ª ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 15ª ed. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

Guia de Plantas Mediciniais 2006. Ano 2 – n° 2. São Paulo – Online, 2006

KISHIMOTO, Tizuco Morchida (ORG.). Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação. 6ª ed. – São Paulo: Cortez, 2002.

MATOS, Elizete Lima Moreira; MUGIATTI, Margarida Maria Teixeira de Freitas. Pedagogia Hospitalar: a humanização integrando educação e saúde. Petrópolis: Vozes, 2007.

MATOS, F.J.A. Farmácias Vivas: sistema de utilização de plantas medicinais projetado para pequenas comunidades. 4ª ed. Ver.ampliada – Fortaleza : UFC, 2002.

MATOS, F.J.A. Plantas Mediciniais: guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no nordeste do Brasil.. 3ª ed. Fortaleza: UFC, 2007.

MATOS, Kelma Socorro Lopes de (ORG.) Cultura de Paz, Educação Ambiental e Movimentos Sociais: Ações com Sensibilidade. Fortaleza: Editora UFC, 2006.

MATOS, Kelma Socorro Lopes de (ORG.) Movimentos Sociais, Educação Popular e Escola: a favor da diversidade. Fortaleza: Edições UFC, 2003.

OLINDA, Ercília Maria Braga de Olinda; **JÚNIOR**, Francisco Silva Cavalcante (ORG's). Artes do Existir: Trajetórias de vida e formação. Fortaleza: Edições UFC, 2008.

ROSA, Sandra Marcia de Freitas Lima; **VERRA**, Solimar de Faria. Introdução a Fitoterapia. Divisão de Programas – Núcleo de Programas de Saúde – Programa de Fitoterapia. Secretaria Municipal de Saúde – Coordenadoria de Saúde Coletiva – Prefeitura Municipal de Duque de Caxias – RJ.

Revista Remédios da Natureza. Série Bom de Bolso – Ano 2, nº 12 - Editora Popular.

SPETHMANN, C. N. Medicina Alternativa de A a Z. 6ª ed. São Paulo – Natureza, 2004.

ZAGO, Romano. Câncer tem Cura!: manual que ensina de maneira prática e econômica, a tratar, sem sair de casa, do câncer e outras doenças, sem mutilações, sem aplicações nem remédios, sem efeitos colaterais. 13ª ed. – Petrópolis – RJ – Vozes, 1997.

ANEXOS

